

無論什麼牌子，只要包裝上有這些“字”，慎買！

21-04-2021 四川消委

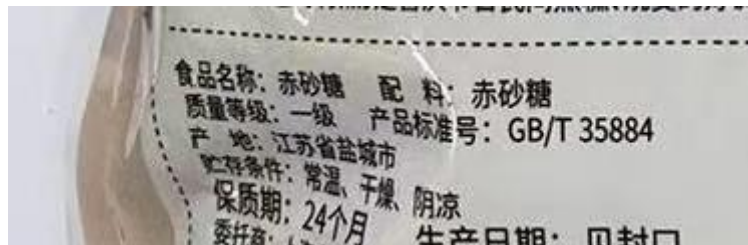
市場上“以假亂真”、“以次充好”的食物不在少數，一不小心可能就被套路，今天就幫大家揭開一些食物的“真面目”

1 紅糖不能與“赤砂糖”劃等號

紅糖是家家戶戶都會備著的調料。但你可知，很多人活了半輩子，到現在都沒嚐過“真正的紅糖”。市面上很多售賣的紅糖，原料都是“赤砂糖”。其實二者不可混為一談。

紅糖是以甘蔗為原料，經提取糖汁、清淨處理後，**直接煮製濃縮形成的帶蜜糖**；而赤砂糖則是以甘蔗為原料，經提取糖汁、清淨處理等工藝，加工製成的帶蜜的糖。

由於加工工藝等方面的差別，所以早在 2015 年，食品安全國家標準《食糖》中就規定，生產經營者應將紅糖和赤砂糖予以區分，二者之間不得混同。



【選購注意事項】

GB/T35885 是紅糖的國家標準

而 GB/T35884 則是赤砂糖

2 醬油最好選擇“釀造”而非“配製”

醬油也是一種日常調味料，其重要程度不亞於食鹽的地位，無論是炒菜、紅燒、滷菜，還是涼拌都離不開醬油。

但你知道如何挑出一瓶“好醬油”嗎？除了生產日期等，關鍵還得看它是釀造醬油還是配製醬油了。

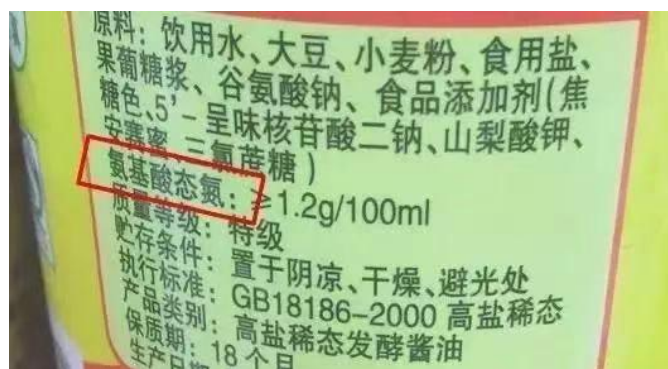
釀造醬油，是用大豆或脫脂大豆為原料，再加上小麥或麩皮，採用微生物發酵製成的；而配製醬油則以釀造醬油為主體，再加上酸水解植物蛋白調味液、食品添加劑等配料製成的，生產時間較短、成本低、品質相對略遜一些。

相比而言，日常食用還是以不加添加劑的釀造醬油更好。

【選購注意事項】

①釀造醬油的國標是 GB/T18186；配製醬油的則為 SB/T10336。

②醬油好壞（營養和品質）主要就取決於“氨基酸態氮”的含量。“氨基酸態氮”含量越高，則醬油品質越高，鮮味也就會越濃。



*合格醬油：“氨基酸態氮”含量不得低於 0.4 克/100 毫升；

*特級醬油：“氨基酸態氮”含量能達到 0.8 克/100 毫升之高。

3 牛奶、優酪乳帶風味字樣的慎買

隨著生活水準提高，牛奶、酸奶成為很多家庭必不可少的食品之一。每天早餐喝上一杯，既補充蛋白質又補充鈣質，一舉兩得。但現在超市里，乳製品的種類越來越多，往往讓人挑花了眼。

不管是哪個牌子，若有以下幾種情況的則要猶豫一下了：

1 第一位是“水”

真正的牛奶、酸奶，配料表第一位一定是生牛乳，也就是新鮮牛乳，它富含免疫球蛋白、乳鐵蛋白等。但如果配料表第一名是“水”，可能就是糖水加奶粉的飲料。



項目	每100毫升	NRV%
能量	145千焦	2%
蛋白質	3.5克	6%
脂肪	0克	0%
碳水化合物	5.0克	2%
鈉	50毫克	3%
鈣	120毫克	15%

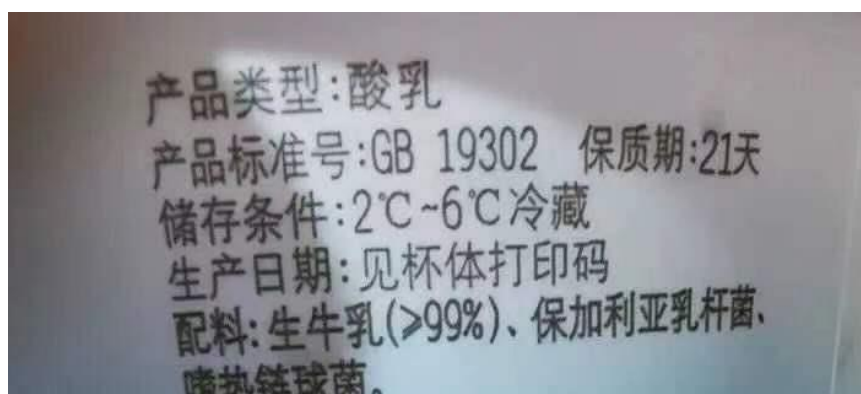
配料：生牛乳
貯藏方法：存放於陰涼、乾燥處。
開封後請冷藏並在3-4天內飲用完。
生產日期：年/月/日(見包裝頂部)
保質期至：年/月/日(見包裝頂部)

2 含“飲品”、“風味”字樣的慎買

若產品名稱中帶有“飲品”、“飲料”字樣的，基本可以判定它們並不是牛奶。它們其中大概只有30%的奶成分，蛋白質只要大於0.7%就夠了，而含糖量卻可能極高。

另外，還有帶“風味”字樣的發酵乳或酸乳，不僅糖含量高，還可能會添加一些果醬、穀物、食品添加劑等。這就大大提高了脂肪量和熱量，長期喝會增加肥胖風險。

酸奶的優選順序依次是：酸乳>發酵乳>風味酸乳>風味發酵乳。



4 牛排含“食用膠、卡拉膠”是合成的

很多朋友由於牛排店價格貴而選擇買冷凍牛排，自己在家做，既省錢又省時。但在選擇牛排時會發現：都是牛排，價格差距卻非常大，有的一塊牛排 100 多元，有的甚至才十幾塊錢。

選擇牛排時應該怎麼挑選呢？什麼樣的牛排會是合成牛排呢？

市面上的牛排根據加工方式不同，可分為“原切牛排”和“合成牛排”。原切牛排都是從牛肉上直接切割下來的一整塊牛肉。合成牛排是用碎肉和食品添加劑加工而成的。配料表上面有“食用膠、卡拉膠”這些字的就是合成牛排，這種牛排的價格相對比較便宜。

需要注意的是，碎肉並不等於劣質肉，借助肉類重組技術加工而成的重組肉也不等於劣質肉製品。重組牛排與原切牛排只是基於加工方式進行的分類，重組牛排並非“不安全”的代名詞。

另外，卡拉膠是一種安全的食品添加劑，被廣泛用作食品乳化劑、穩定劑和增稠劑。只要使用符合國家相關標準，是安全無害的，大家不必擔心。根據自己的喜好選擇即可。

5 巧克力含“代可可脂”的是“假”的

吃甜食能讓人心情愉悅，而巧克力更是受到很多人喜愛。尤其是每逢情人節、聖誕節等，巧克力更是送人禮物的佳品。但敢說你吃到的巧克力，都是“真”巧克力嗎？

只要巧克力的包裝上是“代可可脂”字樣，不管什麼牌子，都不是巧克力。



真正的巧克力含有的應該是“可可脂”--它是以純可可豆為原料，經過一系列工藝製程的，但因為產量有限且不易保存，所以價格偏貴；而且它含有的不飽和脂肪酸對健康有益，有抗氧化功能。

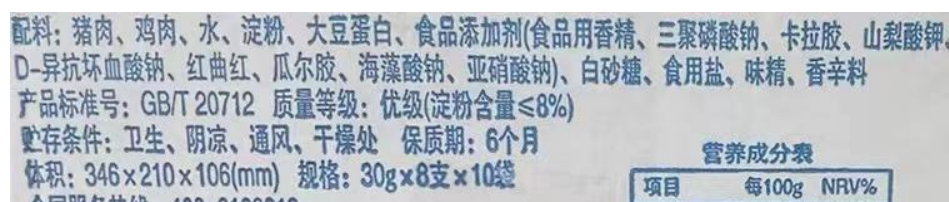
代可可脂，是一種以植物油為原料，用氫化或非氫化方法製成口感近似於可可脂的配料。它的成本較低，價格不貴，其中還含有大量的反式脂肪酸，不僅容易使人發胖，還會傷害心血管健康。

不只是代可可脂，像植脂末、氫化植物油、精煉植物油這類物質的攝入越少越好，最好不吃。

6 火腿腸澱粉含量大於 10% 最好別買

火腿腸在生活中是很常見的食材之一，直接吃、炒菜、煮面等都可以。大家應該都知道，火腿腸是一種人工加工合成的食品，一般主要有雞肉、豬肉再配上澱粉、植物蛋白等一些輔助的原料製成。

而火腿裡面的配料會決定火腿的好吃與否。尤其是含澱粉量越高，口感越差、毫無彈性，吃起來和麵一樣，這類澱粉量大於 10% 的也可以被稱為“假火腿”。



小貼士

根據火腿腸國標，依據澱粉含量將其分為無澱粉、特級、優級和普通級四類。

澱粉含量 \leq 1%，代表無澱粉級火腿腸；

澱粉含量 \leq 6%，代表特級火腿腸；

澱粉含量 \leq 8%，代表優級火腿腸；

澱粉含量 \leq 10%，代表普通級火腿腸。

日常購買，最好選擇前兩種，肉類成分更多，口感更好。

7 薯片含“馬鈴薯粉”的不正宗

如果你也喜歡吃零食，那麼薯片絕對是你的零食框裡不可或缺的一種，吃起來嘎嘣脆，越嚼越香，一開吃就停不下來。

而超市賣的薯片特別多，各種品牌、各種價位、各種包裝，但想買到貨真價實的薯片還得好好辨別。



和牛排一樣，薯片也分為“原切”和“合成”的，而合成薯片就是不正宗的薯片。原切薯片就是直接把土豆切成薄片，加上調料，再經過油炸或烘烤等方式製成的薯片；合成薯片則是馬鈴薯粉加上其他調料，壓成薄片製成，大小統一，口感更酥脆。而市面上不少盒裝薯片都是合成薯片。

不過，不管是哪種都不建議常吃、多吃。